

Im Mittelpunkt stehen an diesem Wochenende neben Zumba® und verschiedenen Workouts immer die Freude an der Bewegung und der Spaß in der Gruppe.

Lateinamerikanische Rhythmen und schnell erlernbare Schritte, Moves und Choreografien des bekannten Zumba®-Programms wirken motivierend und reißen mit!

Zusätzlich warten auf Sie effektive Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Outdoor-Fitness und kleine Entspannungseinheiten runden das Programm ab.

Nehmen Sie sich mit unserem aktiven Tanz- und Fitnesswochenende eine Auszeit vom Alltag und starten anschließend fit und gut gelaunt in eine neue Woche!

Kursleitung:

Katja Blindenbacher
(Lizenzen: Gruppentrainer-B-Lizenz, Zumba®, STRONG by Zumba®)

Wochenendprogramm:

Samstag, 28.09.2019

9-10:30 Uhr
Begrüßung, und Walkingrunde um den See

15 Min. Kaffeepause

10:45-12:00 Uhr
Dance Einheit (Zumba®, Bellydance-Fitness)

12:15-13:00 Uhr
Theorie Einheit

1 Std. Pause mit Mittagessen

14:00-14:45 Uhr
Workout Einheit

14:45-15:30 Uhr
Theorie Einheit

15. Min. Kaffeepause

16-17:30 Uhr
Power Einheit (Zumba®- Strong by Zumba®)

17:30-18:15 Uhr
Abendinheit (Stretching und Entspannung)

Sonntag, 29.09.2019

09:30-10:15 Uhr
Dance Einheit (Zumba®)

10:15-11:00 Uhr
Theorie Einheit

15 Min. Kaffeepause

11:15-12:00 Uhr
Strong by Zumba® & Verabschiedung



Wo und Wann:

Geldern, Boeckelter Weg 31, FBS

T3233-654 Gebühr 50,00€ (inkl. Mittagessen)

Sa, 28.09.2019, 09:00-18:15 Uhr

So, 29.09.2019, 09:30-12:00 Uhr

Organisatorisches:

Pausengetränke und Obst, ein leichtes Mittagessen am Samstag sowie ein kleines Handout sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen sind:

Bequeme Sportkleidung (für drinnen und draußen, auch zum Wechseln), Turnschuhe für drinnen und draußen sowie ein Handtuch



Anmeldungen bei der Familienbildungsstätte
Geldern-Kevelaer unter 02831-134600 oder
per Mail an fbs-geldern@bistum-muenster.de

**Tanz & Fitness
Wochenende**

**am 28.09.2019
und 29.09.2019**

in der FBS Geldern